

雨水时节话健康——

专家解读春季养生与疾病预防

2月18日是二十四节气中的雨水节气。雨水节气过后,天气渐暖,降水增多,湿气也逐渐加重。这一时期如何保持身体健康?2月17日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

迎接新学期,专家提醒——
警惕春季健康风险

近日,各地中小学陆续开学,冬春交替时节气温变化频繁,不少疾病传播风险增加。专家提醒,学校和家长需高度重视这一时期孩子的健康管理,采取有效措施预防疾病传播,确保孩子们以健康的身体状态迎接新学期。

天津市疾控中心传控所呼吸道传染病预防控制科主任董晓春提醒,初春时节,流行性感冒、诺如病毒感染、新冠病毒感染、流行性腮腺炎、水痘、手足口病等传染性疾病的发病和传播风险增加。

董晓春建议,家长应做好居家卫生管理,经常开窗通风,保持室内空气流通和居室环境清洁。督促孩子养成良好生活习惯,如均衡膳食,规律作息,适度运动,勤洗手,公共场所保持社交距离等。

学生也应努力树立“健康第一责任人”意识,坚持不带病上学、养成良好卫生习惯,勤洗手,勤换衣,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、手帕或肘部捂住口鼻。学生要保持健康饮食习惯,不喝生水,少吃高盐、高糖、油炸、熏制食品,注意营养均衡。同时,学生也要保证睡眠充足,作息规律,保持正确读写姿势,自觉爱眼护眼,坚持适当体育锻炼,提高自身抵抗力。

疾控专家还提醒,学校及托幼机构应严格落实晨午检制度、因病缺勤课追踪与登记制度、传染病疫情报告制度等,做到传染病疫情早发现、早报告、早处置。严格执行复课证明查验制度。同时学校及托幼机构关注饮水卫生,检查供水、饮水设施卫生情况,放空二次供水设备(蓄水池、水箱等)中的储水,并对其内部进行清洗消毒,确保水质达标后再使用。此外,学校及托幼机构还应关注食品卫生,对食堂及相关设施进行维护、清洗和消毒,检查库房和加工场所内的食品等,清理过期、变质等不合格食品,并做好登记。学校及托幼机构要通过正规渠道选购原材料,对所有餐饮工作者开展相关培训,做好其健康管理。③6 据新华社电

雨水节气健脾祛湿
中医养生有妙招

湿气加重,容易导致食欲下降等症状。北京中医医院主任医师汪红兵指出,这一时期的健康保健重在健脾祛湿,尤其南方地区更需注意。饮食上应遵循“多甘少酸”原则,少吃山楂、乌梅等酸味食物,多吃大枣、山药等具有甘甜味食物。同时,要注意少吃生冷、油腻、高糖等容易加重湿气的食物。

为帮助公众更好健脾祛湿,汪红兵推荐了几款药食同源的食材。其中,薏米可以与赤小豆搭配煮水饮用,也可做成薏米红豆粥、薏米冬瓜汤等。山药则可以做成山药排骨汤、山药小米粥、白扁豆山药粥等。此外,适当吃些辛温的食物,如韭菜、香椿、葱等,也有利于增强消化功能。

“祛湿并非人人适宜。不同人的体质各有差异,湿邪也分为不同证型。”汪红兵说,例如,湿热体质的人需要清热祛湿,寒湿体质的人则需要温中散寒祛湿。阴虚体质和血虚体质的人盲目祛湿可能会进一步伤阴或耗伤气血,因此应慎用祛湿方法。

春季消化道疾病高发
预防与治疗并重

春季是消化道疾病的高发期,尤其是腹泻、呕吐等症状比较常见。北京协和医院主任医师李景南表示,预防这些疾病,应从日常的卫生习惯做起。餐前便后要认真洗手,食物要彻底煮熟,生食蔬果要清洗干净。冰箱储存的食物应加热后再食用,避免进食过夜食物。同时,家长要培养孩子养成良好的卫生习惯,注意避免交叉感染。

在出现轻度恶心、呕吐、腹泻等症状时,李景南建议,可先多喝水、清淡饮食,必要时可服用相关药物控制症状。但如果症状持续或加重,尤其是出现发热、腹痛等,应及时去医院就诊。

针对“饭后百步走,能活九十九”“饭后喝茶助消化”“洗肠可以排毒”等说法,李景南表示,饭后适当散步可以改善消化功能,但饭后剧烈运动会影响肠道功能,加重肠道负担,导致消化不良。饭后喝茶虽然可以促进食物的消化,但长期大量饮用浓茶可能导致肠胃不适。对于不需要肠道清洁的健康人来说,过度洗肠一方面会破坏肠道微生态的正常菌群,另一方面大量水的机械性刺激会损伤肠道黏膜,不利于健康。

流感等疾病呈下降趋势
专家提醒仍需警惕

近期,有媒体报道称有些国家和地区流感病毒仍处高位流行。对此,中国疾控中心研究员彭质斌表示,当前我国急性呼吸道传染病继续呈下降趋势。其中,流感病毒是导致近期急性呼吸道传染病的主要病原体,但流行强度总体呈下降趋势。南北方省份流感活动水平存在差异,第6周全国急性呼吸道传染病哨点监测结果提示,南方流感活动水平高于北方。

彭质斌表示,流感疫苗在整个流行季节能提供一定的保护作用,还没有接种流感疫苗的人群仍然可以接种。

在学校等人员密集场所,彭质斌建议加强环境清洁和通风换气工作,促进室内空气流通。此外,要加强健康监测,提倡学生、教职员工坚持不带病上课或上岗。③6

据新华社电



给你提醒

粗盐热敷包
不是人人适用

当天气寒冷、阴雨连绵时,很多风湿患者会出现关节痛。民间流传一种缓解关节病症的粗盐热敷疗法,宣称具有温经活络、消炎散寒、缓解疼痛、除水肿、瘦身等作用。近几年,市场上还出现更便捷的电加热盐包,商家宣称对腰椎间盘突出、腰肌劳损、肾虚肾亏等有立竿见影的舒缓作用。

热敷能祛寒邪,缓解疼痛。但粗盐热敷包不是万能的,它只有热敷、加热作用。寒邪引起的疼痛都可以用盐包热敷。比如,关节受凉就敷在关节处,胃受凉就敷在胃部,痛经可以敷在小腹部,腰疼就敷在腰部。注意:痛风、感染性关节炎、肚子疼、关节红肿等患者会越敷越痛,不适合热敷。③6 据《生命时报》



新学期伊始,校园人群聚集、密切接触增多,鼻病毒传播风险不容忽视。中国疾控中心提示,鼻病毒是引发普通感冒的重要病原体之一,应采取针对性防护措施,更好保障师生健康。③6

新华社发

勤洗手并避免
手部接触眼鼻口

教室、宿舍
定时通风

出入人员密集场所
可佩戴口罩

定期科学消毒

开学季防范鼻病毒校园传播